

溺爱

爱和溺爱是“相反”的事

“太”懂事

孩子过分“懂事”并不是好事

不听话

孩子为什么不听“我的话”？

早教

“早教班”怎么选？

家校矛盾

“恶老师”是家长的懦弱培养出来的

二胎

二宝出生后，大宝“生气”怎么办？

性教

孩子

“打回去？”

孩子打回去

吃饭慢

？

好妈妈胜过好老师 ②

兴趣？

自由的孩子最自觉

可能是有史以来实操性最强的家教书

厌学

孩子厌学，

小？

坏朋友

孩子交了坏朋友怎么办？

尹建莉 著

手机

孩子爱“玩手机”怎么办？

英语和动画片

看“英文动画片”好吗？

该给宝宝听方言还是“普通话”

隔代宠

孩子更亲“奶奶”怎么办？

注意力不集中

“注意力不集中”是顶假帽子

家长权威

孩子一定要有个“怕”的人吗？

给老师送礼

要不要给老师“送礼”？

放手

放手的“分寸”怎么拿捏？

名牌学校

要不要上“名牌”学校？

垃圾食品

如何让孩子对垃圾食品不再感兴趣？

复杂社会

要不要和社会“同流合污”

学乐器

孩子“几岁”学乐器较好？

金钱观

怎样教育孩子“节约”？

文匯出版社

夫妻

夫妻“教育理念”不同咋办？

“洋早教”

“洋早教”与伪科学



好妈妈胜过好老师 ②
自由的孩子最自觉

尹建莉 著

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈胜过好老师. 2, 自由的孩子最自觉 / 尹建莉
著. -- 上海: 文汇出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-5496-1997-9

I. ①好… II. ①尹… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第000093号

好妈妈胜过好老师 2: 自由的孩子最自觉

作 者 / 尹建莉

责任编辑 / 陈镜舟

特邀编辑 / 李爽 章喆 胡艳艳

封面装帧 / 李子琪

出版发行 / **文汇**出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 大厂回族自治县德诚印务有限公司

版 次 / 2017 年 3 月第 1 版

印 次 / 2017 年 5 月第 2 次印刷

开 本 / 710mm × 1000mm 1/16

字 数 / 412 千字

印 张 / 28

ISBN 978-7-5496-1997-9

定 价 / 49.80 元

侵权必究

装订质量问题, 请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

关于这本书

我的第一本书《好妈妈胜过好老师》在2009年出版时，我在书上公布了自己的电子邮箱。我可能是国内第一个这么做的作者，至少我自己之前从未见到过。公布邮箱的动机是考虑到一些读者读了我的书，可能会有问题想要进一步沟通，我自己也需要从读者那里了解大家的反馈和需求。事实证明，这个桥梁架设得很有必要。

随着这本书的持续畅销，我开始收到越来越多的来信，最多时每天约有三百封，现在少了很多，每天也有二三十封，这是因为有一大部分提问转移到微博或微信中了，几个渠道的提问加起来，平均每天也有近百条。粗略估算一下，这几年仅邮箱收到的邮件有近二十万封。所以回复读者提问成为我近几年非常重要的一项工作。

我知道读者向我求助不容易，所以一般情况下，所有的来信我都会看，害怕遗漏掉某个迫切的需求，但只选择一部分回复。不回复的原因主要是两个：一是问题答案其实就在书中，读者只要把书读完或再认真读一次，就会找到答案；二是有些问题不是我能解决的。比如有人问：老公经常打孩子，我管不住，让他看你的书他不看，怎么办？显然这样的问题我爱莫能助。

如果单是回复这些邮件，并不是件困难的事。但我是在繁重的写作任务下和各种社会工作之余处理来信的，即便只是回复一部分，这项工作也颇为繁重，消耗了大量的时间和精力，甚至造成了我的“时间焦虑症”。我北师大的老同学、山西师大临汾学院的窦红梅老师看我忙不过来，在我最忙乱的时期里替我做了一段时间“义工”。事后，她感叹说，真是俗话说得好，做一件好事并不难，难的是一辈子做好事，你在这么忙的情况下，能坚持数年回复这么多邮件，真是不容易！

我不是个喜欢勤奋工作的人，也不喜欢牺牲自己照亮别人的“蜡烛精神”，我想简单悠闲地生活。而且我觉得我的两本书对家庭教育的方方面面已陈述得比较清楚，内容从胎教、启蒙到学业、心理、人格培养、教育陷阱揭露，到婚姻关系等，涵盖多个方面；且提出问题，分析问题，同时给出解决方案，家长们只要认真去读这两本书，很多问题都可以从中找到答案。

但在处理这些咨询信件中我慢慢发现，人们思想的成熟，经常是需要通过多种途径一再地去促成的。一种意识，从“知道了”到“做到了”需要重复刺激，经过一次次意识撞击，才能逐步内化为自己的东西。况且，现代生活节奏越来越快，各种关系的纠葛和复杂性远远超过我们的理解和构想，一些非常现实的问题出现在人们的生活中，需要尽快解决，很多人没有时间到书中慢慢寻找答案，大家需要非常明确的、能拿来就用的答案。如果我能在一些问题上给予针对性的回答，这对很多读者是非常有价值的。事实确实是这样，我经常收到家长反馈，不少人因为我一封邮件而获得选择和判断上的帮助，使得生活及教育发生根本性的改善，这给我带来极大的欣慰。于是我想到应该出一本问答集，以一事一议的方式，呈现更具现实指导意义的教育智慧，惠及更多的人。

从海量的家长来信中筛选出有代表性的问题，是项浩大工程，花费了很多时间，取舍间颇费斟酌。现在本书选取的一百封来信，是从众多的信件中精心挑选出来的，时间跨度较大，内容涉及方方面面，各具典型性。这些问题表面看是一时一地的某个人面临的，实际却是不分时间段、很多人共同面临的。入选的问题大部分我已通过邮箱或其他渠道回复过，有的还在博客中和大家分享过。但当时的回复限于时间和精力，往往比较粗糙，这次在收入本书时，我从内容到文字都进行了完善。

对家长来信，我在尽量保持其原貌的基础上，也做了些许修整。一是对文字进行了梳理，改正了病句和错别字，使陈述更通顺些，读起来容易些；二是为了尊重每个人的隐私，删去了所有人的姓名，哪怕是网名，另外对所涉及的地名、行业、学校等内容也进行了修改，避免有人对号入座。唯一保留了真实姓名、地址等信息的是那封《6岁的小女孩带动妈妈读〈好妈妈〉》，这是征得来信人同意的。

我在《最美的教育最简单》一书的前言中写过一段话——书中有不少观点会对某些流行的认识形成冲击，所有观点都是我经过审慎的思考后写下……本书有着统一的逻辑和价值观，它的一切论点都建立在经典教育学和心理学基础之上。经典永不过时，而人性总是相通的。一切教育如地球上的陆地，表面看各板块距离很远，有大洋相隔，其实大海下面它们全部是相连的。只有深入地看，才能联系地看、简单地看——这段话对本书同样适用。

看过一句话，如果“一本书，启迪了我们的智慧，改善了我们的人生，那么这本书就真正为我所有了”。一本好书的价值和意义，不是作者单独完成的，而是作者和读者共同完成的。教育的真正准备是完善自己，家长必须意识到，想把孩子教育好，首先要自己成长。来自他人的观念，就像岔路口的路标，给你指出正确的方向，但到达目的地，还是需要家长自己一步一步向前走。其间的路程可能比较艰难的，充满了疑惑、不安和纠结，但只要你相信并且坚定，就一定能到达。

所以，在此向所有和我一起努力，让我的书变得更有价值的人表示感谢，谢谢你们！你们经由我的书领悟了“教育”之美，而我经由你们的理解体味了幸福感。亲爱的朋友，也许我们永不谋面，但我们一直彼此相识！

愿生活更美好，生命更绚烂！

感谢所有事，感恩所有人！

仍然欢迎大家来信：yinjianli2008@vip.126.com

尹建莉

2016年5月11日

前言 / I

第 1 章

划清和孩子的界限 / 001

- 01 划清你和孩子的界限 _ 003
- 02 “慢点”“小心点”是糟糕的口头禅 _ 007
- 03 家长故意挖坑让孩子说话不算数 _ 011
- 04 不要逼迫孩子许诺 _ 015
- 05 “屁”大点的事何以成了事儿? _ 018
- 06 家庭教育中不需要法官 _ 022
- 07 放手的分寸怎么拿捏? _ 026
- 08 “苦口婆心”有可能全是废话、唠叨 _ 034



小问题大学问 _ 038

第 2 章

爱和溺爱是两件相反的事 / 041

- 01 爱和溺爱是两件相反的事 _ 043
- 02 一位爷爷的求助信：孩子会不会被“惯坏”？ _ 047
- 03 孩子一定要有个怕的人吗？ _ 051
- 04 把马桶洗干净，让孩子玩去吧 _ 054



小问题大学问 _ 057

第3章

请允许孩子“慢点”长大 / 059

- 01 孩子过分“懂事”并不是好事 _ 061
- 02 如何拒绝别人打听孩子考试成绩 _ 068
- 03 不要去试探孩子对父母的爱 _ 071
- 04 “逗”孩子是一种恶习 _ 075
- 05 孩子怕妈妈老了 _ 079
- 06 孩子总担心妈妈出事 _ 082
- 07 不要是说谎的方式教育孩子不说谎 _ 085
- 08 孩子为什么不想长大? _ 089
- 09 宝贝, 放心说出你的愿望 _ 092
- 10 孩子发脾气时怎么办? _ 096
- 11 孩子能看到灵异事件吗? _ 099



小问题大学问 _ 101

第4章

吃喝拉撒睡不用“精细化管理” / 107

- 01 哺乳时间应尽量延长 _ 109
- 02 不要训练大小便 _ 113
- 03 孩子吃饭太慢怎么办? _ 117
- 04 孩子不愿意刷牙怎么办? _ 120
- 05 3岁孩子爱玩手机怎么办? _ 122
- 06 孩子长得比较胖怎么办? _ 124
- 07 如何让孩子对垃圾食品不再感兴趣? _ 126
- 08 在吃喝拉撒睡上不要精细化管理 _ 129
- 09 孩子咬指甲怎么办? _ 132



小问题大学问 _ 134

第5章

好关系才有好教育 / 139

PART 1 夫妻关系是家庭教育的底色

- 01 妈妈的强势是弥散在家中的甲醛 _ 142
- 02 夫妻教育理念不同咋办? _ 146
- 03 孩子黏爸爸好吗? _ 149
- 04 孩子爸爸的“放羊式”教育更胜一筹 _ 151
- 05 如何给孩子讲离婚的事? _ 154
- 06 做了“第三者”还有资格抚养自己的孩子吗? _ 157

PART 2 隔代关系并不是“难念的经”

- 01 坚定地把婆婆打发走 _ 164
- 02 孩子不是老人的玩具 _ 167
- 03 让孩子管奶奶叫“干奶奶”试试 _ 169
- 04 孩子更亲奶奶怎么办? _ 172
- 05 坚持自己带孩子是不是“很傻”? _ 175

PART 3 多子女关系全靠一个“爱”字

- 01 如何补偿被“重男轻女”的女儿? _ 178
- 02 二宝出生后,大宝生气怎么办? _ 180
- 03 要不要为了抵抗风险生二胎? _ 185
- 04 家长无意间挑拨了姐弟关系 _ 188
- 05 意外出现的二宝带来的两个问题如何解决? _ 191
- 06 大宝、二宝、三宝都可以自己带 _ 194



第6章

家庭是学习的第一站 / 199

PART 1 启蒙教育与早期学习

- 01 出生四天的婴儿能懂妈妈的话吗? _ 202
- 02 “天才宝宝”怎么培养? _ 204
- 03 文化不高的妈妈也可以给孩子最好的早教 _ 207
- 04 该给宝宝说方言还是普通话? _ 212
- 05 看英文动画片好吗? _ 215
- 06 一封来自韩国的咨询信: 要不要给孩子报辅导班? _ 218
- 07 孩子几岁学乐器较好? _ 222

PART 2 受益一生的轻松学习法

- 01 不要用物质奖励刺激孩子的学习兴趣 _ 226
- 02 写好高考作文的一点小策略 _ 228
- 03 对儿童“经典诵读”的几条建议 _ 232
- 04 阅读不是佛脚, 不要急时才抱 _ 235
- 05 孩子说“姥姥做的饭里下了‘毒药’!” _ 237

 小问题大学问 _ 240

第7章

性教育、人际关系培养、金钱教育 / 249

PART 1 性教育要坦坦荡荡

- 01 请允许女儿爱美且漂亮 _ 252
- 02 12岁孩子看黄色图片怎么办? _ 255
- 03 发现孩子手淫, 怎么办? _ 258

第8章

PART 2 引导孩子的人际关系

- 01 要不要和社会“同流合污”？ _ 264
- 02 孩子交了坏朋友怎么办？ _ 272
- 03 如何解决孩子间的纠纷？ _ 275
- 04 要不要让孩子“打回去”？ _ 279
- 05 我的孩子为什么是受气包？ _ 283
- 06 实在不行就打回去！ _ 286

PART 3 金钱教育要宽松

- 01 孩子捡到的钱该如何处理？ _ 294
- 02 孩子的压岁钱怎么用？ _ 298
- 03 这个新书包就买了吧！ _ 304
- 04 爱不要吝啬，钱也不要吝啬 _ 307

 小问题大学问 _ 311

教育需要清醒和勇气 / 317

PART 1 走出坑人的陷阱

- 01 儿童“感统失调”的主要病因是成人心理失调 _ 320
- 02 母爱是识别“假早教”的“验钞机” _ 323
- 03 不要带孩子去测智商 _ 326
- 04 左撇子不需要矫正 _ 329
- 05 要不要进名牌幼儿园？ _ 332
- 06 “注意力不集中”是顶假帽子 _ 335
- 07 给孩子做推拿保健好吗？ _ 339
- 08 玩耍不用到“亲子班”去学 _ 341

09 关于“敏感期”：5岁儿子让爸爸给他找媳妇 _ 343

10 要“即时满足”，不要“延迟满足” _ 345

PART 2 处理家校矛盾要果断

01 老师得了“时代嚣张症”怎么办？ _ 354

02 我曾和女儿的老师拍桌子 _ 357

03 要不要给老师送礼？ _ 366

04 恶老师是家长的懦弱培养出来的 _ 369

05 孩子厌学，怎么办？ _ 372

06 作业之痛是孩子最痛 _ 374

 小问题大学问 _ 378

第9章

接纳自己才能接纳孩子 / 385

01 信佛的妈妈为什么狂打孩子？ _ 387

02 接受自己的胆小，接受自己朋友少 _ 392

03 不是孩子太胆小，是你太恐惧 _ 395

04 幼儿园的“好老师”为什么不是“好妈妈”？ _ 398

05 爸爸要进监狱，怎么和孩子说？ _ 402

06 抑郁症妈妈如何教育自己的孩子？ _ 406

07 对亲人最好的祭奠是让自己活得更好 _ 410

08 放下恨才能爱 _ 413

 小问题大学问 _ 417

一个特别的疑问：尹建莉的教育方法适合每个孩子吗？ / 420

一封特殊的来信：6岁的小女孩带动妈妈读《好妈妈》 / 423

代后记——尹建莉：母亲和勇士 / 431

本书参考文献 / 434

第 1 章

划清和孩子的界限

01 划清你和孩子的界限

不要在任何事情上把自己的想法强加给孩子，大人和孩子之间是平等的，管得越少孩子会越好。

✉ 尹老师，您好：

我有一个女儿，快15岁了，我跟她的关系非常不好。她对我的关心基本不接受，这让我很难受，现在又不敢打她，我只有用哭或是自虐来威胁她，但是好像也没有太大的作用，我该怎么办？我们经常因为很多事发生冲突，比如：

1. 现在天气很冷了，但是她就不愿意穿多点；
2. 她喜欢的鞋子坏了（是她自己去买的，我不喜欢她穿那样的鞋子），她宁可穿她的坏鞋子也不愿意穿我为她买的新鞋子；
3. 她补课回家时，我看见下雨了，想着她没有带雨伞，天又冷，好想去接她，她还不高兴我去接，要自己回家……

她真的很伤我的心，我现在都不晓得该咋办了？请尹老师指教。

尹建莉

你好：

此信中，你列举了三件事，说明你女儿不近人情，对你的关心总是不领情，而我看到的是你过多地侵犯了孩子的私人生活领域，给孩子带来严重打扰。你“越界”了，但你却没明白“被入侵者”为何生气。

你出于对孩子的关心，喜欢全面介入孩子的生活。动机没错，结果却不好，因为在每一种介入中，你在意的是自己的意见有没有被采纳，自己提供的帮助有没有被接受，却不在意孩子想不想采纳，愿不愿接受。比如第一件事，你感觉天气很冷了，觉得孩子应该多加些衣服，但孩子不想加，于是你们就起冲突了。

首先，加不加衣服到底是谁的事，是孩子的还是你的？如果你认为是孩子的，就仅限于提醒，而不要强求。你当然可以说，孩子不懂得天冷需要加衣服，必须要你来强行给她加上。如果你认为一个中学生还不懂得冷不冷，那么你不仅无视她的个人需求，还污辱了她的智商。

网络上曾经流行一篇文章，好像叫《有一种冷，叫“妈妈觉得你冷”》。大意是一个秋天的早晨，天气并不冷，小学校门口有很多孩子来上学，有穿长袖的，有穿薄秋装的，还有穿短袖T恤的，其中有个小姑娘竟然穿了羽绒服！显然是太热了，于是有个小男生就去问她：“你怎么把羽绒服都穿来了，有那么冷吗？”小女孩无奈地抬头望天，幽幽地说道：“我不冷，但有一种冷，叫妈妈觉得你冷。”这样的妈妈缺少同理心，用自己的感觉代替孩子的感觉，用自己的想法压制孩子的想法。文章能得到很多人的回应，说明这样的妈妈实在太多了。你无意中进入了这个行列。

在你的话语里，我读到了你的立场：若你和孩子的意见相左，必须是孩子放弃自己的愿望，服从于你的意愿，你默认你的想法是对的，孩子的想法是错的。所以你理所当然地认为，她自己买的鞋子是不好看的，你看中的才叫好看；她想穿自己喜欢的鞋子是可笑的，不穿你为她买的鞋子是可恶的……孩子不但应该接

受你的选择与关心，还应该对你表示感恩——看到自己的强盗逻辑了吗？

没错，你真正在意的不是孩子的需要，而是自己的需要。与其说你关心孩子，不如说你最关心自己的想法是否得到落实，是否得到回报。为了达成这个目的，你不光用强迫和打骂的方式逼她接受你的控制，还用哭或是自虐来威胁她——利用孩子对你的感情和对成人的敬畏来绑架她，逼她就范——你越是事无巨细地“关心”，越是对孩子的世界形成入侵，对她的心理和精神进行毫不节制的打扰。你感觉自己是富于责任感的妈妈，但孩子感觉到的是控制，是不爱。在孩子眼里你是强盗一般的人，她必须时时提防你、事事抵抗你。可以推测，你的越界行为是从她很小时候就开始了，这么多年下来，孩子要耗费多少能量来对抗你的干涉，她的心思都被迫用于提防你了，又怎么可能接受你的“关心”呢？这种情况下，哪怕是你雨天送伞，她也会本能地表示不快。

任何关系都需要得体，母女关系亦如此。你现在的不是做得太少，而是做得太多。下面是我的建议：

你一定要意识到你和孩子是完全独立的两个人，你们之间是平等的，不要把孩子看成你的下属，你必须尊重她的自主选择，不要再持有“我的想法就是对的，不同意我的就是错的；我是为你好，不按我的来就是错的”这样单边主义的思维模式，不要在任何事情上把自己的想法强加给孩子。

你要一如既往地爱着孩子，但在具体事情上要减少对孩子的“关心”，不要再用“关心”去打扰孩子。管住嘴，约束自己的言行，在孩子面前“弱”一些、“无能”一些。不要担心自己关心少了，孩子就会出什么问题，或自己这个当妈的做得不够。请相信你管得越少孩子会越好，一定要树立这个信念！

在心理上你要给孩子最坚定的支持，信任和欣赏是最大的支持，也是最真挚的爱。不管遇到什么事，你放手让孩子自己去做、去决定，相信她有能力进行选择 and 决策。哪怕有些事情孩子做得很不精彩，哪怕孩子真的错了，你也要允许她去犯错，平和地接纳她的不精彩。不要害怕失败，失败经常是有价值的，尤其对青少年，不去犯些错，哪里知道什么是正确的。比如，如果她因为穿衣太少冻感冒了，感冒就感冒了，她可以试一下不及时加衣的坏处呀。再说，难道你每天关